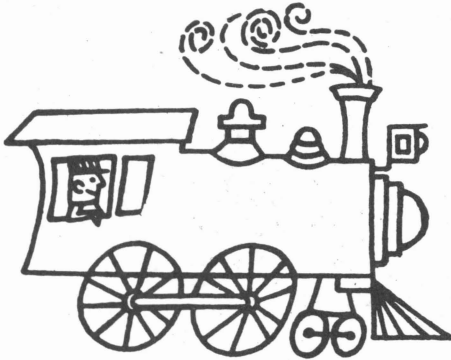




Servicio de Extensión Agrícola de Texas del Sistema de la Universidad de Texas A&amp;M

## NOTICIAS DE NUTRICION PARA LA FAMILIA

## Frutas Cítricas para Vitamina C

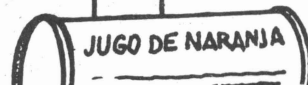
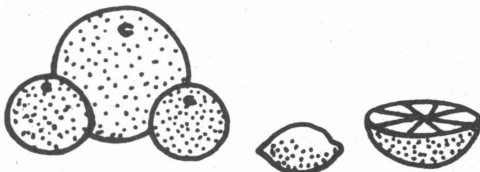
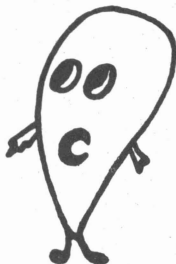
*Querida Ama de Casa,*

*Cada miembro de su familia necesita una porción de comida enriquecida en vitamina C cada día de su vida. Algunas comidas con vitamina C son: NARANJAS, TORONJAS, TANGERINAS Y LIMONES. LOS TOMATES ENLATADOS, SALSA, JUGO, PASTA Y PURE DE TOMATE son también fuentes de vitamina C.*

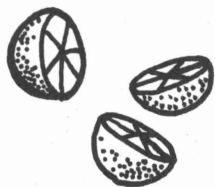
*Su cuerpo necesita vitamina C para mantener las células juntas, para ayudar a cicatrizar heridas, evitar que las encías sangren y para prevenir infecciones.*

*Atentamente,*

\_\_\_\_\_  
*Nombre y título*



**AQUI HAY ALGUNAS MANERAS FACILES DE SERVIR COMIDAS RICAS EN VITAMINA C**



**PARA EL DESAYUNO O PARA UN ANTOJITO**

**COMA NARANJAS O TORONJAS EN TAJADAS**

**O**

**EN SECCIONES**

**O**

**TOME UN VASO DE JUGO**



**MAS INFORMACION . . .**

Para más vitamina C, trate una ensalada cítrica para la comida o la cena.

### **ENSALADA CITRICA FRESCA**

2 toronjas

3 naranjas

6 hojas de lechuga

6 ciruelos (si desea)

Pele y corte en secciones las toronjas y naranjas. Ponga igual cantidad de éstas sobre las 6 hojas de lechuga. Póngale encima un ciruelo grande si desea.

### **CONSEJOS DE COMPRA**

**CUANDO COMPRE FRUTAS CITRICAS FRESCAS, BUSQUE PRODUCTOS MADUROS, FIRMES  
Y BIEN FORMADOS.**

**GUARDE LA FRUTA FRESCA EN UN LUGAR FRESCO Y SECO.**

**BUSQUE JUGOS O BEBIDAS DE FRUTAS ENRIQUECIDAS CON VITAMINA C.**



Esta publicación fue preparada por especialistas de Extensión en comestibles y nutrición, Sistema de la Universidad de Texas A&M, de material desarrollado por Virginia Cass Ryan, ex-asistente al especialista de Extensión en comestibles y nutrición, ENP, Sistema de la Universidad de Texas A&M.